



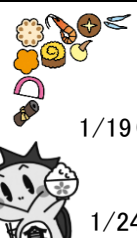
令和4年1月 学校給食献立予定表(中学校)



津山市立草加部学校食育センター

ひづけ 日付	こんだて 献立名	エネルギー (kcal) タンパク(g)	おもなざいりょう		
			からだづく 体を作るものになる	からだちようし 体の調子を整える	エネルギーのものになる
7 (金)	【七草献立】 七草入り卵とじうどん 牛乳 茎わかめのあえ物 みかん	741 32.1	牛乳 たまご 油あげ ちくわ とりにく くきわかめ	しょうが にんじん たまねぎ だいこん かぶ せり しめじ ねぎ キャベツ もやし みかん	うどん さとう でんぷん
11 (火)	ごはん 牛乳 キムチ鍋 切干大根のナムル	742 26.0	牛乳 つくね ぶたにく とうふ	キムチ たまねぎ はくさい チンゲンサイ ながねぎ きりぼしだいこん キャベツ きゅうり にんじん	米 米ぬか油 トッポギ さとう ごま油
12 (水)	【小正月献立】 ごはん 牛乳 七福炒り鶏 小餅雑煮	718 25.7	牛乳 とりにく かまぼこ	えのきたけ はくさい にんじん こまつな たけのこ れんこん ごぼう さやいんげん	米 もち 米ぬか油 こんにやく さとう
13 (木)	【河辺小学校6年2組が考えた献立】 津山まごころごはん 牛乳 さばのみそ煮 ほうれん草のひたし 冬野菜のすまし汁	703 29.0	牛乳 ちくわ さばのみそに とうふ かつおけずり	ほうれんそう キャベツ もやし だいこん はくさい しめじ にんじん ねぎ	米 ココロ米 さといも
14 (金)	【鶴山小学校6年2組が考えた献立】 塩ラーメン 牛乳 揚げぎょうざ パンサンスー	826 35.0	牛乳 なたと ぶたにく ぎょうざ ハム	しょうが たまねぎ たけのこ にんじん チンゲンサイ もやし きゅうり	ちゅうかめん 米ぬか油 はるさめ さとう ごま油
17 (月)	【新野小学校6年生が考えた献立】 コッペパン 牛乳 ハンバーグ フレンチサラダ クラムチャウダー	787 31.7	牛乳 ハンバーグ あさり ベーコン とうにゅう	にんじん キャベツ きゅうり だいこん たまねぎ エリンギ ブロッコリー	コッペパン 米ぬか油 米こ
18 (火)	ごはん 牛乳 豚肉と大根のオイスターソース煮 中華あえ	713 27.4	牛乳 ぶたにく あつあげ かまぼこ	しょうが だいこん にんじん たまねぎ たけのこ いら キャベツ もやし こまつな	米 米ぬか油 さとう でんぷん ごま油
19 (水)	【鶴山小学校6年1組が考えた献立・リクエスト給食】 チキンカレーライス 牛乳 はるさめサラダ はちみつレモンゼリー	877 24.5	牛乳 とりにく ハム	にんにく たまねぎ にんじん グリンピース キャベツ きゅうり	米 米ぬか油 じゃがいも カレールウ はるさめ ゼリー ノンエッグマヨネーズ
20 (木)	【日本よいとこ味めぐり～青森県～】 ごはん 牛乳 イカメンチ りんご酢あえ せんべい汁	736 28.9	牛乳 イカメンチ とりにく	だいこん こまつな にんじん ごぼう しめじ はくさい チンゲンサイ	米 米ぬか油 さとう せんべい
21 (金)	【大崎小学校6年生が考えた献立】 五目あんかけうどん 牛乳 干草あえ	734 32.0	牛乳 かまぼこ 油あげ とりにく ひじき	しょうが たまねぎ にんじん しめじ ねぎ こまつな はくさい もやし コーン	うどん でんぷん
24 (月)	【セレクト給食・リクエスト給食】 コッペパン 牛乳 ポトフ カラフルこんにやくサラダ クレープ(セレクト)	792 29.3	牛乳 とりにく ウインナー	キャベツ にんじん かぶ たまねぎ ブロッコリー だいこん きゅうり	コッペパン 米ぬか油 じゃがいも こんにやく クレープ
25 (火)	【津山市の郷土料理】 ごはん 牛乳 そずり鍋 しょうがあえ 津山産ピオーネゼリー	760 31.3	牛乳 ぎゅうにく とうふ 油あげ かまぼこ	ごぼう はくさい にんじん えのきたけ ながねぎ みずな ブロッコリー だいこん キャベツ しょうが	米 米ぬか油 ゼリー
26 (水)	【岡山県のご当地料理】 デミカツ丼 牛乳 甘酢あえ	721 23.7	牛乳 とんかつ みそ ちくわ	たまねぎ にんじん グリンピース キャベツ もやし きゅうり	米 米ぬか油 デミグラスルウ さとう
27 (木)	【給食のはじまり献立】 セルフおにぎり(麦ごはん・のり) 牛乳 鮭の塩焼き たくあんあえ すいとんのみそ汁	714 35.8	牛乳 さけ 油あげ みそ のり	ねぎ キャベツ こまつな もやし たくあん にんじん だいこん ほうれんそう	米 むぎ すいとん
28 (金)	【津山市長のなつかしの給食】 ソフトめんのカレーあんかけ 牛乳 コーヒー牛乳の素 キャベツとパインのサラダ	826 31.4	牛乳 ぶたにく とりにく	たまねぎ にんじん グリンピース だいこん ブロッコリー キャベツ パイン	ソフトめん カレールウ でんぷん 米ぬか油 コーヒー牛乳のもと
31 (月)	【河辺小学校6年1組が考えた献立・リクエスト給食】 黒糖パン 牛乳 くじら肉のオーロラソースあえ ツナサラダ 野菜スープ	823 38.3	牛乳 ツナ くじらのたつたあげ	キャベツ にんじん コーン ほうれんそう はくさい たまねぎ エリンギ ブロッコリー	こくとうパン 米ぬか油 ノンエッグマヨネーズ さとう

★**赤字**は、津山産の食材を使用する予定です。その他、
大根は津山産を優先して使用する予定です。
★津山市(保健給食課)のホームページに学校給食の献立表と
産地を掲載しています。
★都合により、献立及び食材を変更する場合があります。



リクエスト給食 赤字になっているのは【リクエスト給食】です。
★リクエストをしてくれたクラスを紹介します★
1/19(水)【はちみつレモンゼリー】: 清泉小6年、新野小5年、大崎小4年、
高野小4-1、勝北中3-1
1/24(月)【クレープ】: 清泉小2年
1/31(月)【くじらの竜田揚げ】: 林田小6-1、勝加茂小5年

